

PROMOCION DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

TALLER DE MEMORIA PARA EL ADULTO MAYOR

Clase 15: La felicidad en el adulto mayor



Brindado por la Municipalidad Distrital de Bellavista – Sub Gerencia de Omaped y CIAM, a cargo de la Bachiller en Psicología Solange Velasquez.

Diciembre 2020

Clase 15: La Felicidad en el adulto mayor

La felicidad es un estado de ánimo o una emoción que experimentamos los seres humanos y esta asociada con una sensación de plenitud, alegría, goce y realización. Reír tiene un efecto positivo en nuestro bienestar, pero a medida que hacemos la transición de niño a adulto, tendemos a perder la costumbre de practicar estas conductas.

Por esto es importante saber que la risa es una actividad con una gran cantidad de beneficios para la salud tanto física como emocional.

Algunos de los beneficios de reír son los que se muestran a continuación:

- Al reír profundamente y por un tiempo considerable, el cuerpo libera endorfinas, son hormonas que se activan por los movimientos de los músculos de la cara, los cuales son interpretados por el cerebro. Las endorfinas son responsables de hacernos sentir felices y que además funcionan como analgésicos, ya que ayudan al cuerpo a mitigar el dolor físico y limitar la distribución del impulso nervioso que lo provoca.
- Efecto tranquilizador al liberarte del estrés. Las endorfinas ayudan también a bajar los niveles de estrés, ya que una de sus funciones es reducir los niveles de cortisol, es un esteroide que se produce en las glándulas que están arriba de los riñones y se libera como respuesta al estrés.
- La risa es buena para el cuerpo, pero como dije anteriormente, también para la mente. Una persona con sentido del humor gana en autoestima y tiene una mejor visión de las cosas. Reírse ante una situación permite afrontarla en mejores condiciones. Es normal que ciertas situaciones provoquen tristeza o miedo. Pero el sentido del humor permite dar a esos momentos la importancia justa.

Cuando reímos y sonreímos, se producen una serie de cambios fisiológicos en el cuerpo, aunque no estemos conscientes de que esto ocurra.

Otros de los beneficios de reír son los que se muestran a continuación:

- Ayuda a retrasar el envejecimiento. Ya que tonifica los músculos faciales y al momento de reír hay un aumento de volumen sanguíneo en la cara, lo que provoca que algunas personas luzcan ruborizadas. Esto da como consecuencia una mejor nutrición a la piel y la hace relucir.
- Fortalece los pulmones y el corazón. La risa estimula el ritmo cardíaco y mejora la presión arterial. En el caso de los pulmones, ayuda a expandirlos dando como resultado una mejor respiración, por lo que aumentar el oxígeno en las células del cuerpo, por lo tanto, el reírse tiene beneficios similares a los del ejercicio.
- Mejora la presión arterial. La risa puede disminuir la presión arterial ya que reduce la liberación de las hormonas relacionadas al estrés.
- Fortalece el sistema inmunológico. Reír puede aumentar el número de anticuerpos y esto hace que el sistema inmunológico mejore la defensa ante organismos infecciosos y otros invasores.
- Facilita la digestión.
- Todo se ve mejor después de una buena risa y la vida se logra ver desde una perspectiva más positiva
- Además, la risa puede ayudar a combatir miedos. Un ejemplo de esto es la timidez, al facilitar la comunicación entre las personas, expresando emociones y favoreciendo la existencia de lazos afectivos. La interacción con otras personas se hace más fácil y agradable, cuando se comparten sonrisas. Los demás también se sentirán mejor y esto a su vez tendrá un efecto positivo en nuestro bienestar.

Existen formas simples de incorporar más sonrisas en nuestra vida diaria. Es por esto que voy a darles algunos tips para que puedan reír con más frecuencia:

- Estar con amigos y familiares. Los vínculos sociales incrementan la risa. Al estar rodeados de personas amantes de la diversión, optimistas y felices sacará su lado positivo. Es más fácil contagiarse con su alegría y positivismo de manera inconsciente y podrán imitar sus patrones de comportamiento.

- Ver películas o programas de televisión divertidos. Esta es una excelente manera de inyectar algo de humor instantáneo. Al evitar programas o películas negativas, también podemos obtener una visión más positiva y alegre sobre la vida lo cual nos brindará más oportunidades para reír.
- Que el lugar no importe. El adulto mayor tiene que tomar en cuenta que debe reírse en cualquier parte, ya sea en la oficina, en la casa, en medio del tráfico, en el centro comercial, en el parque, en fin, siempre pueden tener un buen chiste a la mano o acordarse de una anécdota que cause risa.
- Sonreír con regularidad. Reír más a menudo no sólo los hará sentir mejor, sino que también los hará más propensos a sonreír y reír de manera más espontánea.